

Item # G-7

ارگونامیکس (Ergonomics)

کے ذریعے کارکنوں کی استعداد اور تحفظ میں اضافہ



مرکز برائے بہتری حالات کارو ماہول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

اڑکرناٹکس (Ergonomics) گی ذریعے کارکنوں کی اسناد دلائر و حفظ میں اضافہ

مرکز برائے بہتری حالات کار و ما جول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

اڑکرناٹکس گی ذریعے کارکنوں کی اسناد دلائر و حفظ میں اضافہ

تصنيف :

سعید احمد اعوان

ائیم ایس سی کیمسٹری (گولڈ میڈلست)

ائیم ایس سی (آ کوپشل ہیلتھ یو۔ کے)

ڈائریکٹر

مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول

محکمہ محنت، حکومت پنجاب

ایکون میں لکھا ہے کہ کوئی سعدیہ اور آرٹیکلز میں اضافہ

2

وزیرِ محنت و انسانی وسائل حکومت پنجاب کا پیغام

محنت کشوں کو حادثات اور بیماریوں سے بچنے کا شور پیدا کرنے کے لیے مددِ محنت و انسانی وسائل نے پہلی مرتبہ بڑے پیمانے پر آگئی کی ایک جماعت کا آغاز کیا ہے۔ یہ کتاب پچھی اسی جماعت کی ایک کڑی ہے۔ موجودہ حکومتِ محنت کشوں کو ان کے جائز حقوق دلانے اور ان کے لیے سہولیات مہیا کرنے کے لیے شب و روز کوشش ہے۔ کارکنوں کے لیے صوبے کے تمام کواؤں میں رہائشی سہولیتیں اور ہبہتال تغیر کیے جا رہے ہیں۔

ہماری حکومت کا یقین ہے کہ ملک کی میشت تجھی ترقی کر سکتی ہے جب کارکنوں دل جنم کے ساتھ اور محنت مند ماحول میں کام کریں گے۔ میری اپنے محنت کش بجا تیوں اور بہنوں سے استدعا ہے کہ وہ اس کتاب پچھے میں دی گئی جو معلومات نہ صرف خود عمل کریں بلکہ اپنے دیگر ساتھیوں تک بھی پہنچا سیں۔

خیر اندیش
سید اختر حسین رضوی
وزیرِ محنت و انسانی وسائل حکومت پنجاب

3

اگر ہمکن کئی بخوبی کردن کی احتیاج ہو تو اسکی میں اضافہ

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر : مرکز برائے بہتری حالات کار و ما حول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

اشاعت 2005 :

تعداد اشاعت 4400 :

ڈیزائنگ : افتخار حسین

پرنٹر : وڈپکر پرنٹرز - پبلیشورز لاہور
042-7224382-0303-6423261

اگلے ہمکیں سمجھنے کا کاموں کی استعداد اور تعلیمیں اضافہ

ابتدائیہ

کام کے دوران چیز آنے والے خطرات کی وجہ سے ہر سال لا تعداد کارکن بیماریوں اور حادثات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ذرا سی احتیاط اور چیزیں بندگی سے ان خطرات سے محظوظ رہا جاسکتا ہے۔

محکمہ محنت و انسانی وسائل حکومت پنجاب کارکنوں کی صحت و تحفظ کے لئے کوشش ہے یہ سماں پرچار اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے یہ سماں پرچار کارکنوں، مینٹریوں اور مالکان میں صحت و تحفظ سے متعلق شعور بیدار کرنے کے لئے انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ کارکن اس کا بھرپور فائدہ رہائیں گے۔ محکمہ محنت "مرکز برائے بہتری حالات کار و ماہول" صوبے بھر میں صحت و تحفظ اور حالات کار کی بہتری کے لیے سرگرد اس ہے۔ میری آپ سے استدعا ہے کہ اس مرکز کی سبولیات سے بھرپور استفادہ کریں۔

شاہنواز بدر
سینکڑی محکمہ محنت و انسانی وسائل
حکومت پنجاب

آج ہم اس کے نتائج کو کارکنوں کی استعداد اور تحفظ میں اضافہ کریں

ذاتی کوائف

نام

ولدیت

عہدہ

شناختی کارڈ نمبر

ادارہ کا نام

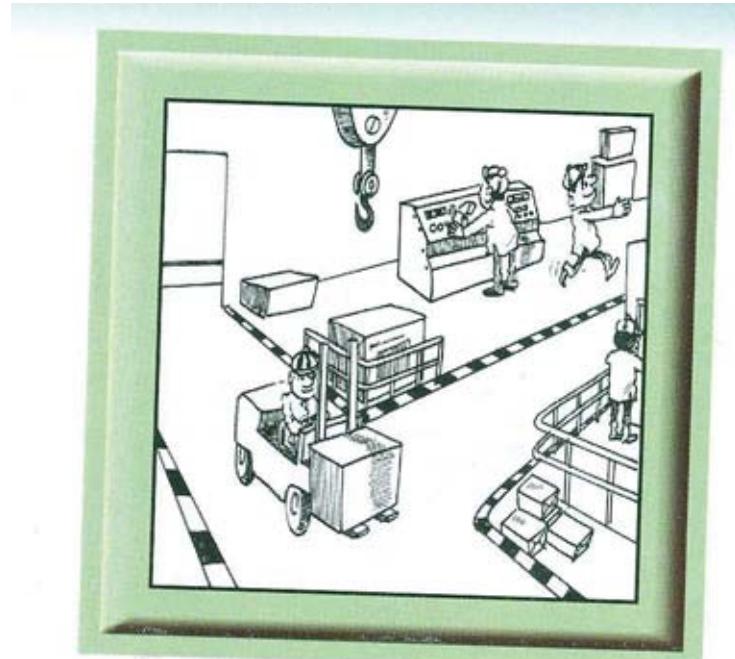
ادارہ کا ایڈریس

ایم جنسی فون نمبر

بلڈ گروپ



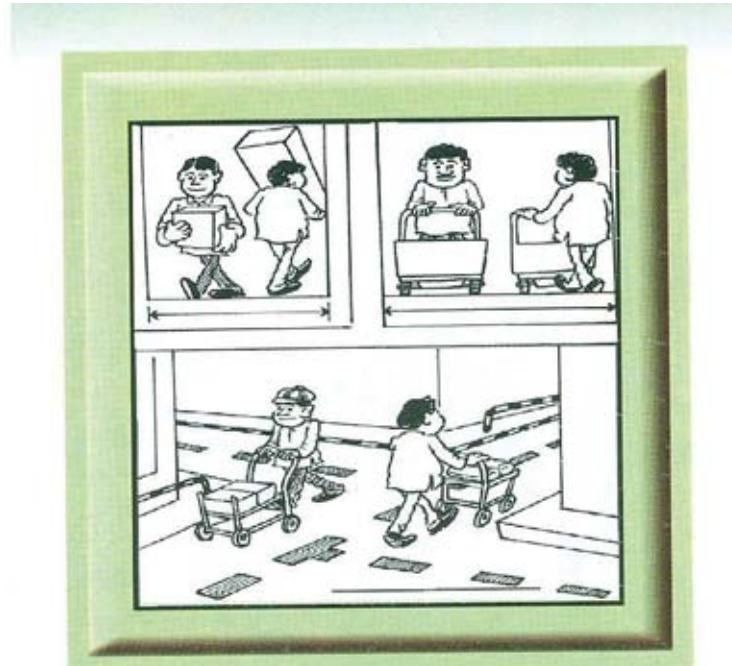
آئندہ میکس کے ذریعے کوئی بھی استھان اور اعلیٰ سطحیں اضافے



نقل وحمل کے علاقوں کو نشان اور لائن لگا کر کام کرنے کے
علاقوں سے علیحدہ رکھیں اور ان کو صاف رکھیں

7

آئندہ میں یہ نرمی کا کچھ بھی استعمال اور آنے والیں اضافے



راہداریوں اور برآمدوں کو اتنا کھلا رکھیں کہ دو طرفہ
آمد و رفت اور نقل و حمل آسانی سے ہو سکے

اگرچہ مکن گئے۔ جسے کاموں کی استعداد و تجهیزیں اضافہ

8

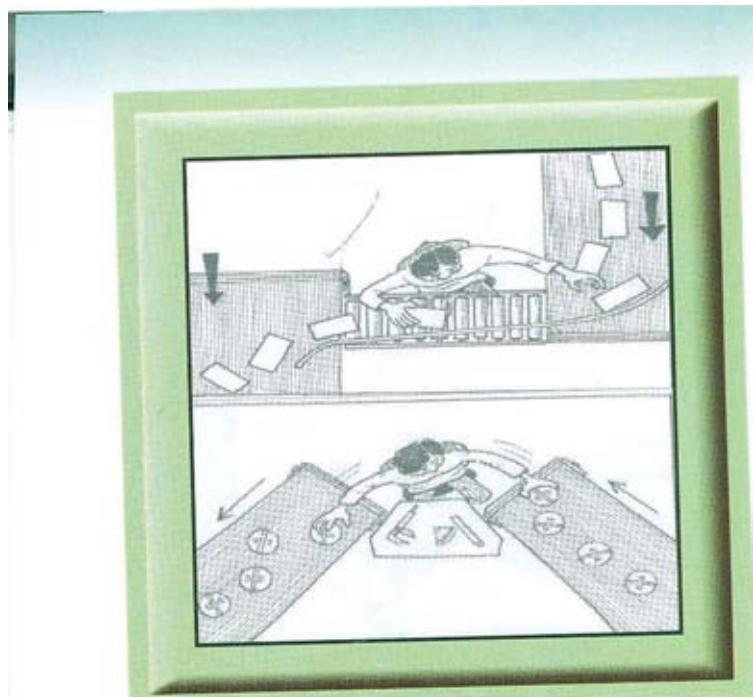


نقل وحمل کے لئے سیڑھیوں کی بجائے ریمپ

زیادہ موزوں ہوتے ہیں

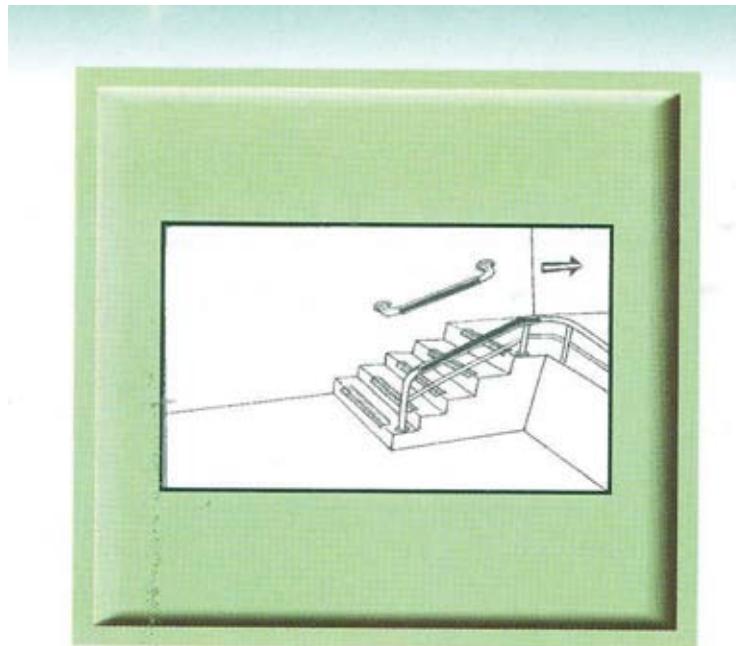
31

آپروپریٹر کو کوئی بھی استعمال اور تعلیمات ادا نہ

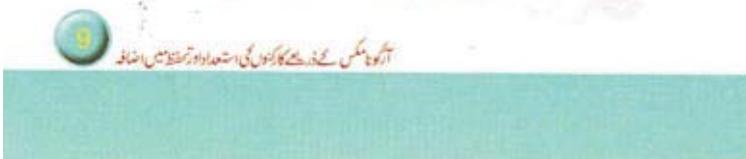


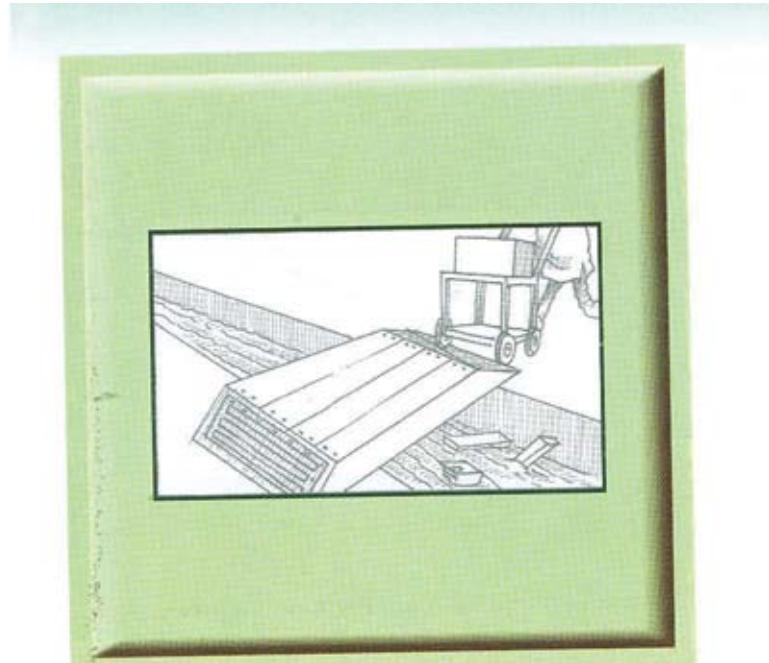
کام کی جگہ کی ہناوٹ اس طرح رکھیں کہ کارکن اپنے قدرتی بیٹھنے کے نداز میں اشیاء کو ایک جگہ سے دوسرا جگہ رکھیں۔ ٹرانسفر پلیٹ ورروالر کے استعمال سے اشیاء کی نقل و حمل کو آسان بنایا جاسکتا ہے

42
اگرچہ عکس کے نہ ہئے کوئی کوئی انتہاد ہو جائے تو اسیں اعتماد



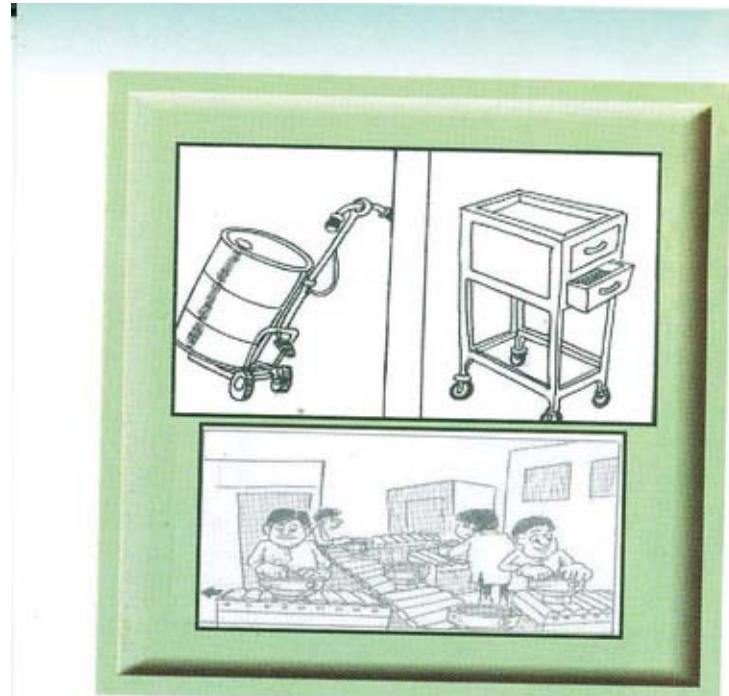
ڈھلوان یا سیرھیوں پر سے پھسلنے سے بچاؤ کا انتظام کریں
سیرھیوں کے سروں پر کھردے مادے لگانے سے پھسلن
سے بچا جاسکتا ہے





اگر کہیں پلی بنائی پڑے تو خیال رکھیں کہ اس کی سطح پھسلن والی نہ
ہو اور دوپہریوں والی گاڑیاں اس پر سے گزر سکیں

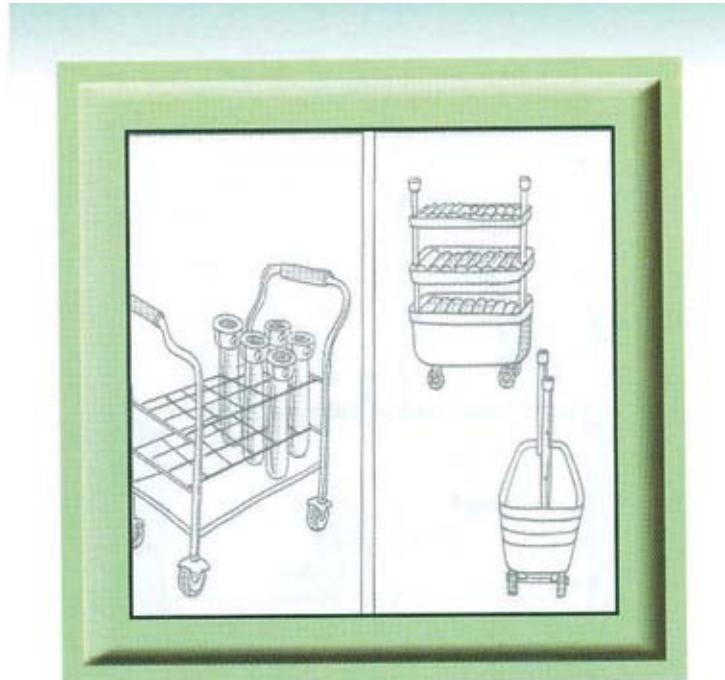
آئندہ مکسے نہ رکھئے کا کوئی لگی استھنا ہو اور آجھیلی میں اضافی



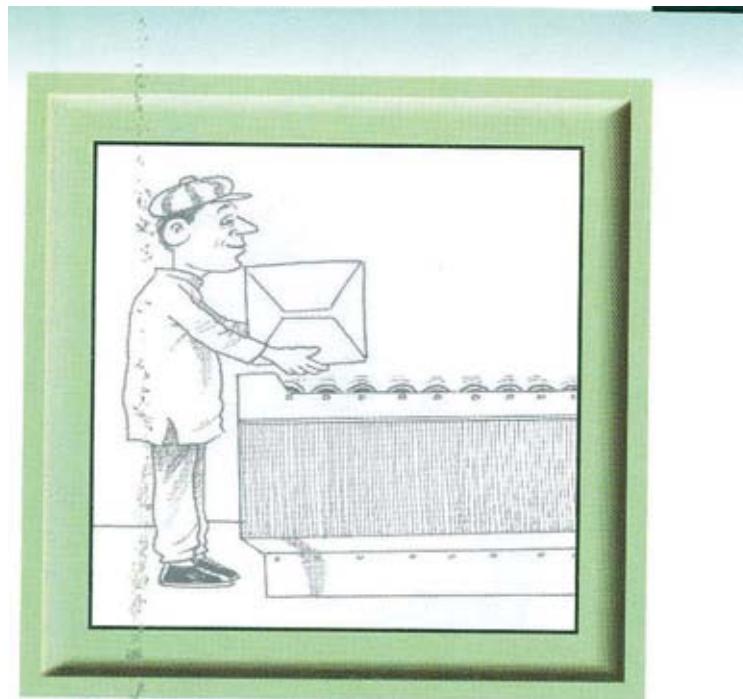
کنویز کے استعمال سے بھاری اشیا کو ایک جگہ سے دوسری
جگہ پہنچایا جا سکتا ہے

15

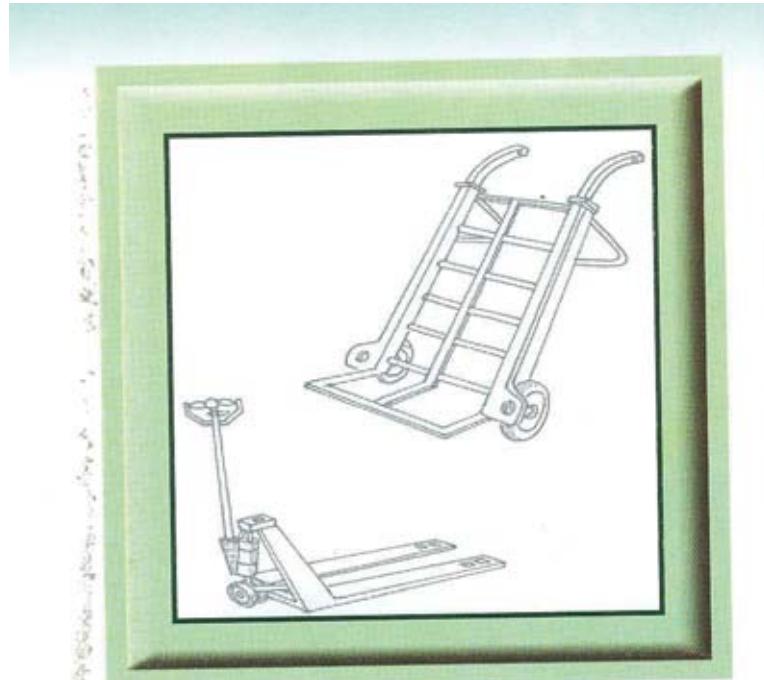
اڑو چکنی میں بھاری اشیا کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچایا جا سکتا ہے۔



مختلف طرح کی اشیاء اور اوزاروں کی نقل و حمل کے لئے مختلف
طرح کے متحرک ریک (Rack) بنائے جاسکتے ہیں



روار اور کنیئر کے استعمال سے دتی نقل و حمل کو کم کیا جاتا ہے ان کی اونچائی ایسی ہو کہ کارکن کو جسم کا اوپری حصہ جھکانا نہ پڑے

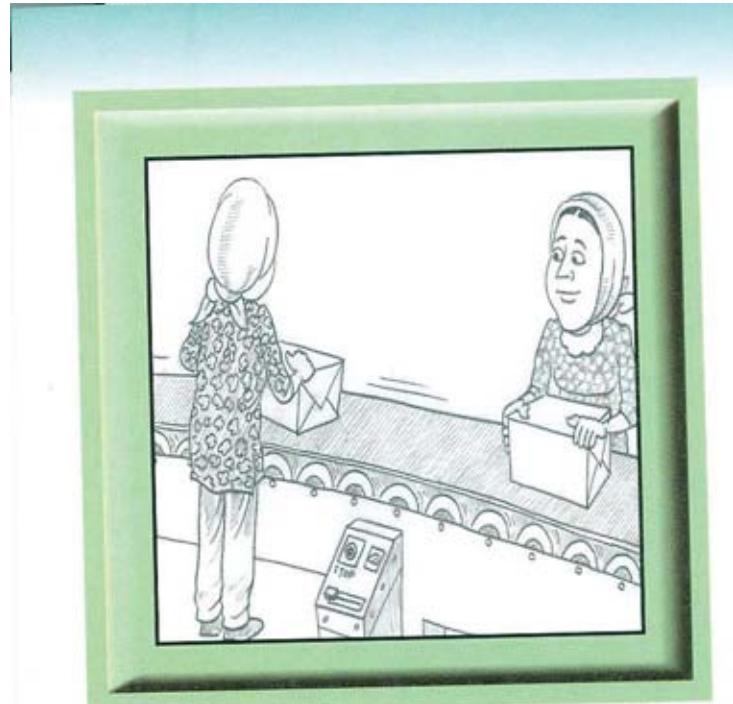


ہتھ گاڑیاں اور ٹھیلے بار برداری کو آسان اور محفوظ بنادیتے ہیں

اگر کوئی مکن سے نہ ہٹکا کر ہون کی استعداد و پروگرماں میں مذاق



یہ ایک ایسی کام کی جگہ ہے جہاں سے تمام غیر ضروری سامان ہٹا دیا گیا
ہے تمام اوزار اور پارٹس شیلفوں اور ریکووں میں سورکیے گئے ہیں



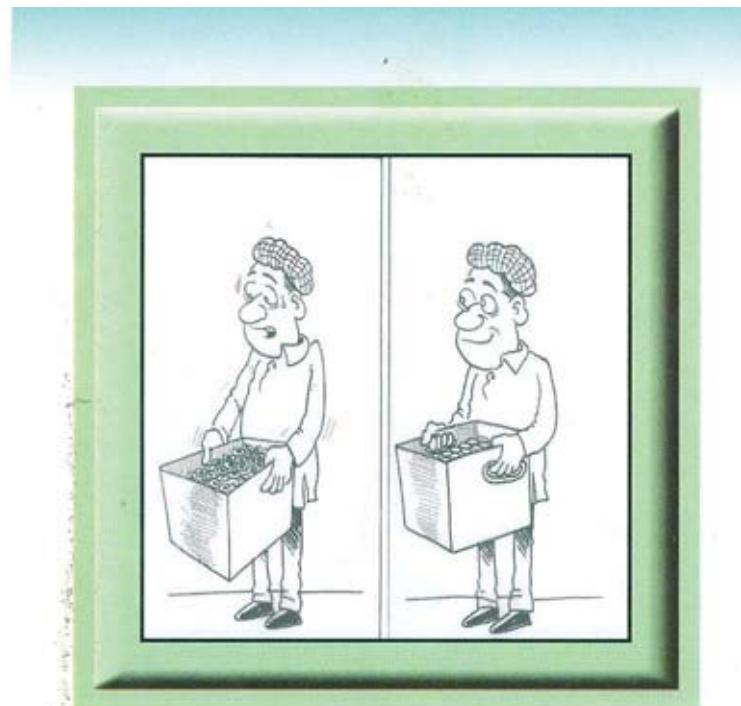
کنویز استعمال کر کے دستی طریقے سے سامان کی نقل و حمل

کو کم کیا جاسکتا ہے

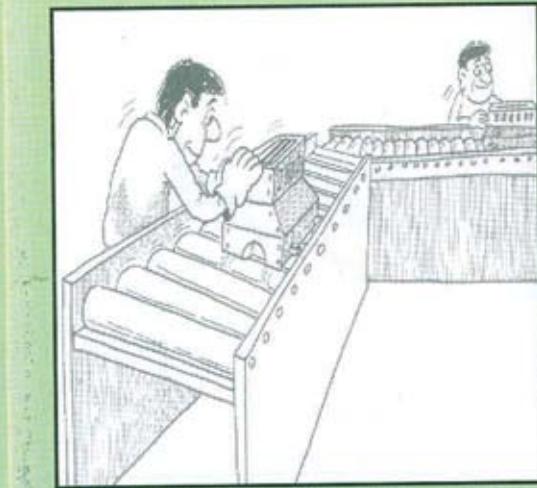
اگرچہ مکس کے نزدیک اکتوبری استھناد و تحریک میں اضافی



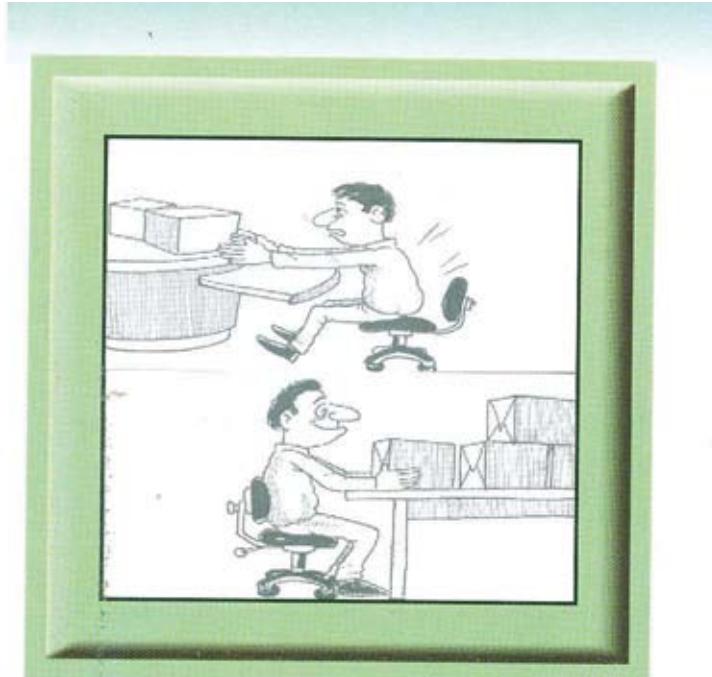
ممکن ہو تو بھارتی اشیاء کو تقسیم کر کے کم وزن کے
 حصوں میں بانٹ دیں



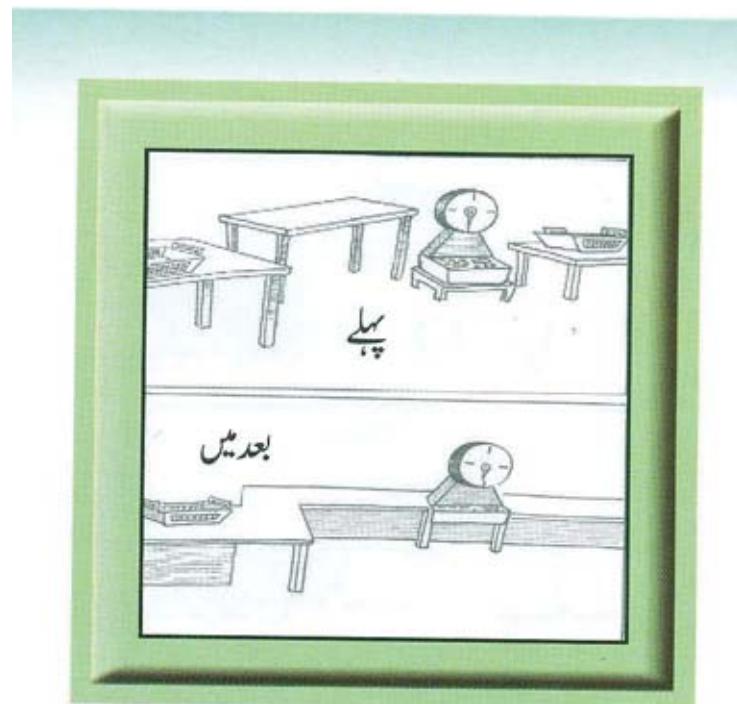
ہاتھوں کے لئے گرفت کی جگہ بنانے سے بکسوں اور برتنوں کی
نقل و حمل آسان ہو گی گرفت ایسی جگہ ہو کہ بکس کو جسم کے
سامنے رکھ کر لے جایا جاسکے



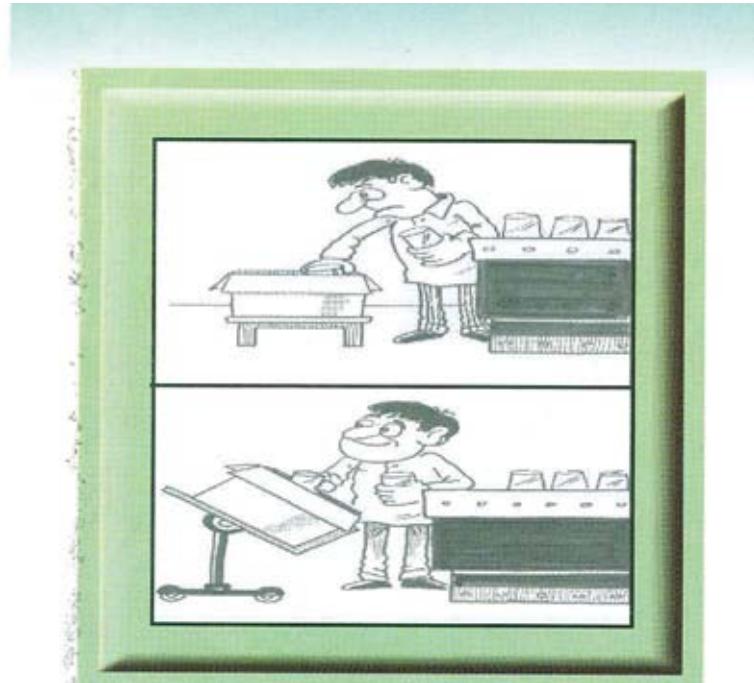
بھاری اشیاء کو اٹھانے اور نیچے رکھنے کی بجائے کھینچ کر یاد ہلیں
کر لے جائیں



کارکن اور اشیاء کے درمیان فاصلے کو کم سے کم رکھیں



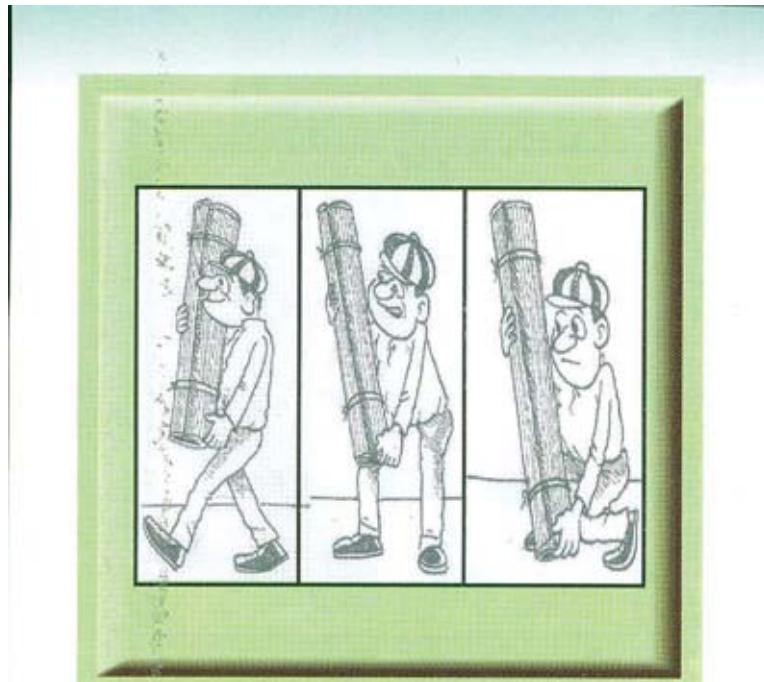
کام کی جگہ پر مختلف سطحوں کی اونچائی میں فرق کم یا ختم کر دیں



مختلف سطحیوں کی اونچائی ایک جیسی رہیں اور اشیاء کو اٹھانے اور
نیچے رکھنے کی ضرورت کو ممکن سے کم کریں

22

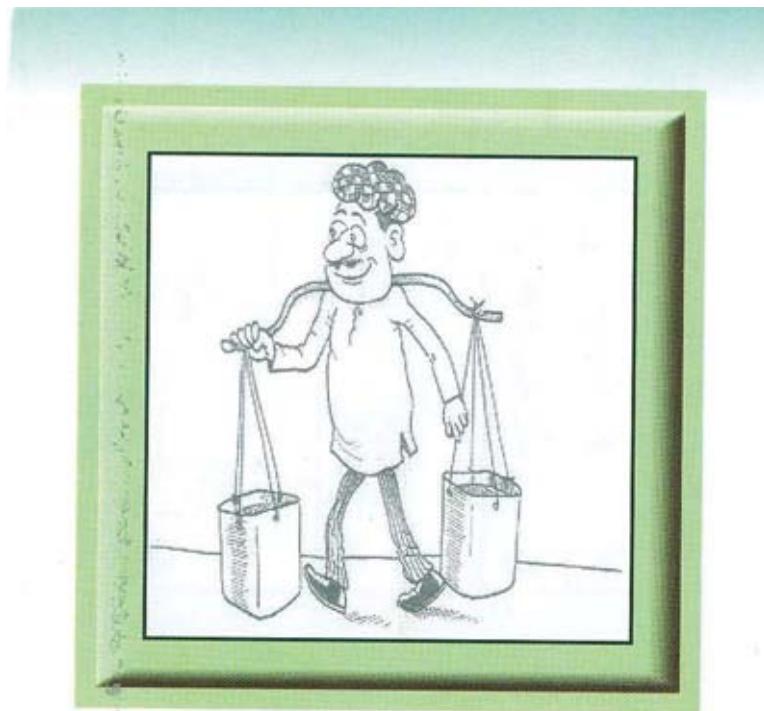
اگر ہمکی لئے نہ ہے کہ کوئی ایجمنٹ اور اسٹریٹیجی میں اضافہ



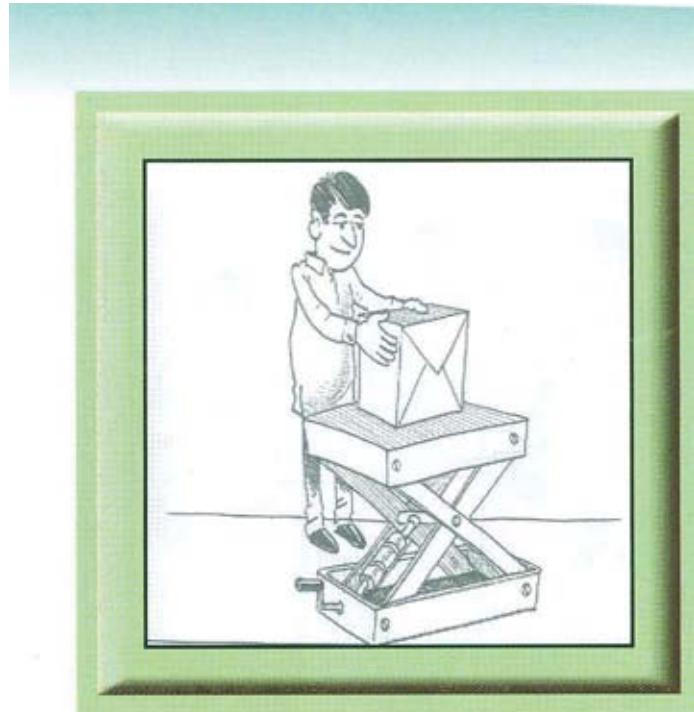
لبی اور بھاری اشیاء کو اٹھانے کے لئے ناگلوں کی طاقت
استعمال کریں اور روزن کو جسم کے قریب رکھیں

27

آگو ہمک سے نہ ہے کہ کہنوں ہی استھرا اور جنکلائیں اپناؤ



دو ایک جیسے وزن والی اشیاء کو زیادہ فاصلے تک لے جانے کے لئے
اس طرح کا انتظام کیا جاسکتا ہے اس سے توازن قائم رہتا ہے
اور اشیاء کو اپر اٹھانے یا نیچے رکھنے کی ضرورت کم ہو جاتی ہے



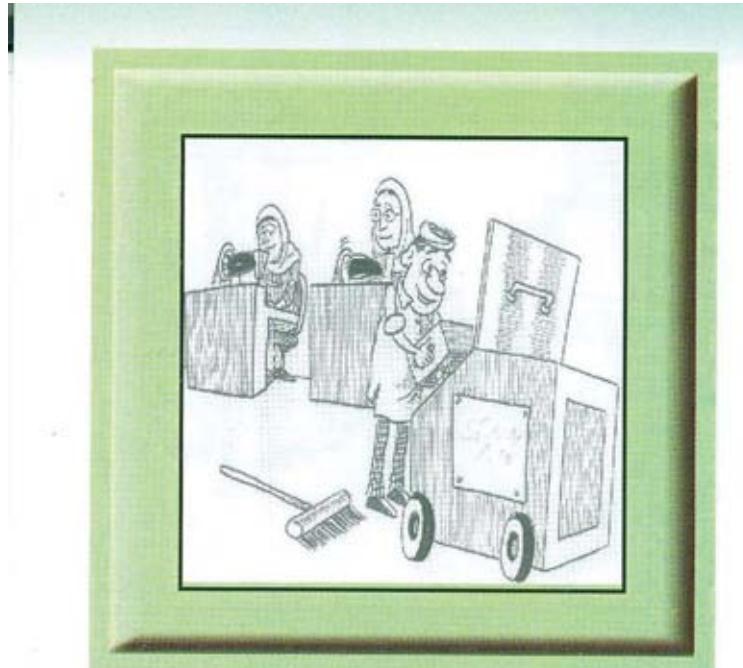
ایڈجسٹ ہو جانیوالی قینچی نمالٹ استعمال کی جاسکتی ہے

25

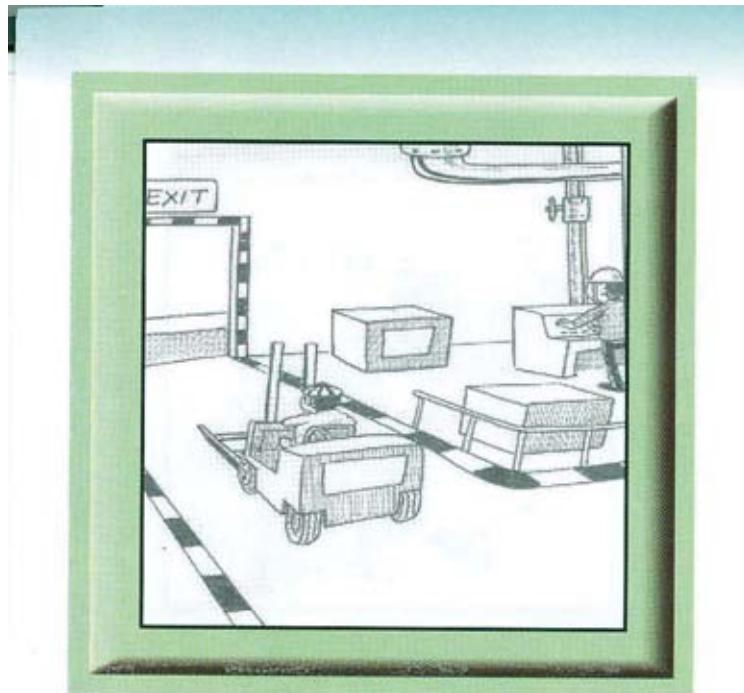
آٹھوہ مکس لے ز بے کاروں کی استعمال ہو جائیں اضافے



بھاری اشیاء کو اٹھانے یا نیچر کھتے وقت انہیں جسم کے سامنے رکھیں۔ کمر کو سیدھی رکھیں پاؤں کو مضبوطی سے رکھیں اور ناگوں کی طاقت استعمال کریں



کوڑا جمع کرنے کے لئے مناسب جگہوں پر ایسے ڈبے رکھیں
جو کہ آسانی سے خالی بھی کئے جاسکیں



انخلاء کے راستوں کو نشان لگائیں اور انہیں رکاوٹوں
سے پاک رکھیں

آرڈنرینگس میں فریکی کارتوں گی استعمال اور انہیں اضافہ

30

صحت و تحفظ اور ماحول کے مسائل سے آگاہی کارخانوں اور اداروں کی دہلیز پر

☆ کارکنوں اور آجروں میں صحت و تحفظ اور ماحول کے متعلق شعور بیدار کرنے کے لیے موبائل ٹریننگ یونٹ روائی دواں ہے۔

☆ یہ یونٹ آپ کے ادارے میں بھی تربیت فراہم کرنے کے لیے تیار ہے۔
مزید معلومات کے لیے ہم سے رجوع کریں۔



32

آپکی لذت بخوبی استھانوں تک پہنچانے والے

ویب سائٹ

سنتر فارڈی امپرومنٹ آف ورکگ کنڈیشنز اینڈ انوارمیٹ لاہور
کی ویب سائٹ آپ کی راہنمائی کے لیے ہمہ وقت موجود ہے۔ اس سے
فاکنڈہ اخھائیں۔

www.ciwce.org.pk

33

آگوہ میکس کے نئے کارخانے کی تعداد اور تمثیلیں بننا تو



کارکرکشی کوئلی اسٹھن اور آئیکیس شاوند

34

دستیاب سہولیات

سنتر فارڈی اپر وومنٹ آف ورکنگ کنڈیشنز اینڈ انوارمٹ لا ہور
میں صحت و تحفظ اور ماحول کی بہتری کے لیے جدید ترین سہولیات میسر ہیں۔

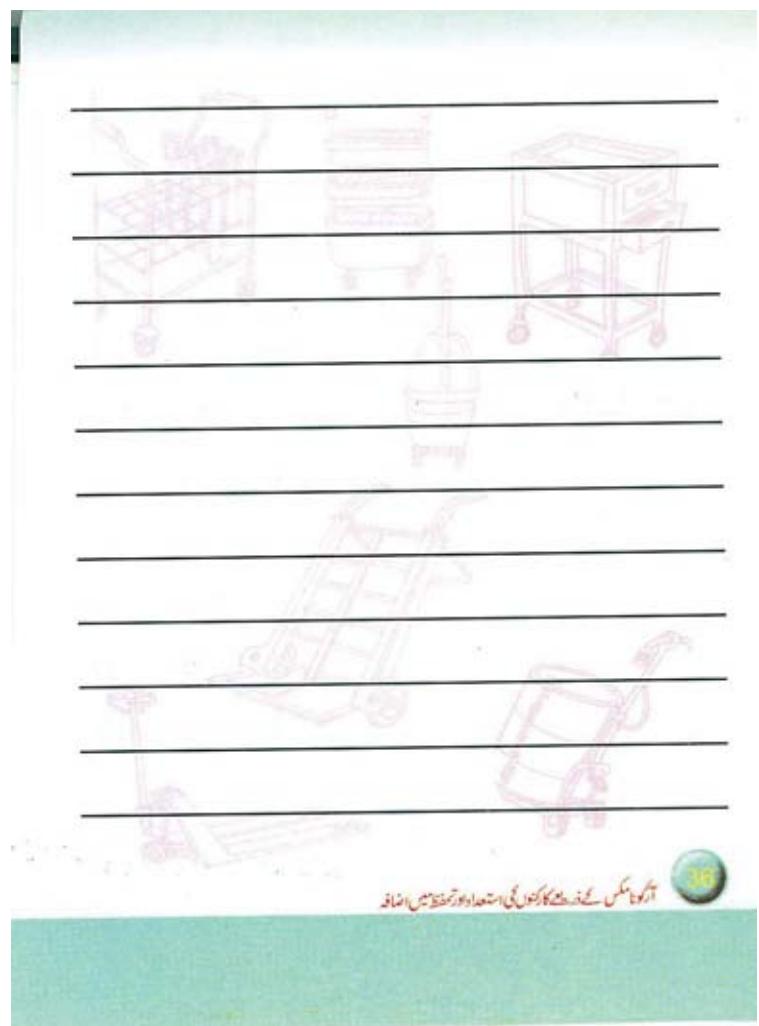
☆ جدید ترین آلات سے مزین یہ باڑیاں۔

☆ لا گبریری۔

☆ ویڈیوز۔

☆ مشاورتی خدمات۔

☆ جدید ترین معلومات کی دستیابی۔



مزید معلومات اور مشاورت کیلئے

**Centre for the Improvement of
Working Conditions & Environment
Directorate of Labour Welfare
Government of the Punjab**
Township, (near Chandni Chowk), Lahore.
Tel: (042) 5150042 Fax: (042) 5123537
E-mail: awosh@brain.net.pk
Website: <http://www.ciwce.org.pk/>